

おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.153

出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

副菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)
～ 副菜メニューから ～



神林保育園の

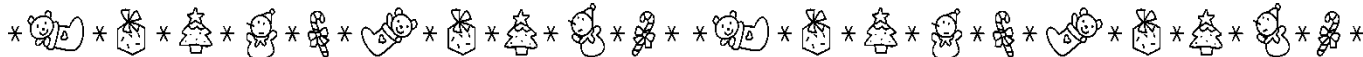
おすすめレシピ

12月5・19日メニュー「もみの木サラダ」(大人2人分・子ども2人分)

材 料	分 量	下処理	作り方
ブロッコリー	小1株(200g)	小さい房に切る	① ブロッコリーは色よく茹で、人参はさっと茹でて、流水にさらして、水気をきる。 ② マカロニは、パッケージに表示されている時間を目安に好みのかたさに茹でて、冷ましておく。 ③ ①と②、チーズ、④をボウルに入れてよく混ぜる。
人参	中1/6本(25g)	星形に抜く (厚さ3mmくらい)	
プロセスチーズ	12g	5mm角に切る	
マカロニ	36g		
しょうゆ 小さじ1と小さじ1/2(9g)		④混ぜ合わせる	
酢 小さじ2強(12g)			
油 小さじ1弱(3g)			
塩・こしょう・砂糖 少々			

- ・ブロッコリーをもみの木に見立てて、盛り付けを工夫すると、クリスマスツリーのようなサラダになります。
- ・リボンや貝殻型のマカロニを使うと華やかになります!

ポイント!



副菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)
～ 主菜メニューから ～



渚保育園の

おすすめレシピ

12月10・24日メニュー「ポークビーンズ」(大人2人分・子ども2人分)

材 料	分 量	下処理	作り方
豚肉(細切れ)	120g		① 鍋に油を熱し、豚肉と玉ねぎを炒める。 ② ①に人参とじゃが芋、大豆を加えて油をなじませたら、☆を加え、具材がひたひたになるくらいの水を入れて煮る。 ③ 具材に火がとおったら、溶いておいた片栗粉で、とろみをつけて完成。
玉ねぎ	大1個(240g)	一口大に切る	
人参	中1/2本(90g)	角切り	
油	大さじ1/2(6g)		
水煮大豆	90g	水気をきる	
じゃが芋	中2個(240g)	角切りにして水に浸す	
☆砂糖	大さじ1と小さじ1(12g)		
☆ケチャップ	大さじ1(18g)		
☆しょうゆ	小さじ2(12g)		
片栗粉	小さじ2(6g)	同量の水で溶く	

- ・野菜は大豆の大きさに合わせて切ると均等に味がなじみます。トマト缶を入れて作ってもおいしいですよ!
- ・乾燥大豆を使って作る場合は、45gを目安に、一晩水に浸けて戻し、柔らかくなるまで下茹でしてから使用してください。

ポイント!

